

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN LEMBING MODIFIKASI
TERHADAP KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING**

**(Eksperimen pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMPN 8
Kota Tasikmalaya)**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

**AYI RIFQI NURSAMSI
142191078**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2019**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN LEMBING MODIFIKASI
TERHADAP KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING**

**(Eksperimen pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMPN 8
Kota Tasikmalaya)**

**AYI RIFQI NURSAMSI
142191078**

Disahkan Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Iis Marwan, M.Pd
NIP. 196408181990021001**

**Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd.
NIDN. 0001016702**

Disetujui Oleh:

**Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan,**

**Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani,**

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP. 19630409 198911 1 001**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0415116301**

Kata Mutiara:

Dibalik kata istiqomah ada perjuangan yang kuat, pengorbanan yang banyak dan do'a yang tidak pernah berhenti



***Karya ini Kupersembahkan kepada:
Ibunda dan Ayahanda. Terhormat.***

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Lembing Modifikasi Terhadap Keterampilan Lempar Lembing” (Eksperimen pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMPN 8 Kota Tasikmalaya) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Mei 2019
Yang Membuat Pernyataan



Ayi Rifqi Nursamsi
142191078

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN LEMBING MODIFIKASI TERHADAP
KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING
(Eksperimen pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik Nomor Lempar Lembing
SMPN 8 Kota Tasikmalaya)**

Ayi Rifqi Nursamsi ¹⁾ Iis Marwan ²⁾ Gumilar Mulya ³⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Jurusan PJKR FKIP Universitas Siliwangi
- ²⁾ Dosen Jurusan PJKR FKIP Universitas Siliwangi
- ³⁾ Dosen Jurusan PJKR FKIP Universitas Siliwangi

E-mail: ¹⁾ ayirikinursamsi@unsil.ac.id . ²⁾ iismarwan@unsil.ac.id ³⁾ gumilarmulya@unsila.c.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan menggunakan lembing modifikasi terhadap keterampilan lempar lembing pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik nomor lempar lembing SMPN 8 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian menerapkan metode eksperimen. Populasi penelitian siswa peserta ekstrakurikuler atletik nomor lempar lembing SMPN 8 Kota Tasikmalaya.. Sampelnya sebanyak 30 orang diambil dengan teknik acak sederhana (random). Instrumen penelitian menggunakan tes lempar lembing. Hasil uji hipotesis dengan rumus statistik diperoleh hasil sebagai berikut latihan menggunakan lembing modifikasi secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan lempar lembing siswa peserta ekstrakurikuler atletik nomor lempar lembing SMPN 8 Kota Tasikmalaya.. Dari hasil tersebut disarankan bahwa untuk latihan atau pembelajaran dapat digunakan lembing modifikasi sebagai langkah awal sebelum menggunakan lembing standar.

Kata kunci : modifikasi, lembing, keterampilan

ABSTRACT

The purpose of this study was to reveal the effect of exercise using modified javelin on javelin throwing skills on students participating in athletic javelin extracurricular Yunion High School numbers 8 at Tasikmalaya City. The research method applies the experimental method. The population of the study was students of athletic extracurricular activities in javelin throwing numbers at Yunion High School Number 8 Tasikmalaya City. The samples were 30 people taken by simple random technique. The research instrument used the javelin throw test. The results of hypothesis testing with the statistical formula obtained results as follows: exercise using modified javelin significantly influences the improvement of javelin throwing skills of students participating in athletic extracurricular javelin throwing Yunion High School Number 8 Tasikmalaya City. start before using standard javelin.

Keywords: modification, javelin, skills

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan.

Skripsi yang penulis susun ini berjudul, Pengaruh Latihan Menggunakan Lembing Modifikasi Terhadap Keterampilan Lempar Lembing (Eksperimen pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMPN 8 Kota Tasikmalaya).

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat. Namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari Dosen Pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih ini penulis haturkan kepada:

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, dalam penulisan Skripsi ini yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.

2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Siliwangi yang telah memberikan motivasi, arahan, serta petunjuk untuk kelancaran penyelesaian studi tepat pada waktunya.
3. Bapak Dr. H. Iis Marwan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, saran dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang banyak memberikan petunjuk dan saran dalam proses pembimbingan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah dan Guru serta siswa SMPN 8 Kota Tasikmalaya yang telah banyak membantu penulis terutama dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga data yang diperlukan dapat diperoleh sesuai dengan waktunya.
6. Ibunda Hj. Idah serta ayahanda H. E. Muhyi terhormat, yang tiada henti-hentinya memberikan do'a restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material demi kelancaran dan keberhasilan penulis serta sukses dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu persatu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT sebagai amal saleh. Amin.

Tasikmalaya, Juni 2019
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

MOTTO

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

ABSTRAK.....

KATA PENGANTAR.....

DAFTAR ISI viii

DAFTAR GAMBAR..... xi

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian	6

BAB II LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori.....	7
1. Konsep Latihan	7
a. Hakikat Latihan.....	7
b. Tujuan Latihan.....	8

	Halaman
c. Prinsip-prinsip Latihan	9
d. Prinsip Beban Lebih	10
e. Prinsip Individualisasi	11
f. Prinsip Pulih Asal	12
2. Pengertian Belajar Gerak (Motorik)	15
3. Tahap-Tahap Belajar Gerak	16
1) Tahap Kognitif	16
2) Tahap Asosiatif	17
3) Tahap Otomatisasi	17
4. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kematangan Belajar Keterampilan Gerak	18
5. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak	19
6. Olahraga Atletik	22
a. Konsep Atletik	22
b. Lempar Lembing	24
7. Modifikasi Latihan	39
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	43
C. Anggapan Dasar	44
D. Hipotesis.....	45

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	47
----------------------------	----

	Halaman
B. Variabel Penelitian.....	48
C. Desain Penelitian	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Instrumen Penelitian	49
F. Populasi dan Sampel.....	50
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	51
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	52
I. Waktu dan Tempat Penelitian	55
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis	56
1. Hasil Penghitungan Distribusi Normal	56
2. Hasil Penghitungan Homogenitas.....	57
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	64
B. Saran-saran.....	64
 DAFTAR PUSTAKA.....	 66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	10
Gambar 2.2 Tiga Macam Pegangan Lembing	25
Gambar 2.3 Cara Pegangan Amerika.....	26
Gambar 2.4 Cara Pegangan Firlandia	27
Gambar 2.5 Cara Pegangan Jepit Tank.....	27
Gambar 2.6 Membawa Lembing	29
Gambar 2.7 Rangkaian Gerak Lempar Lembing.....	31
Gambar 2.8 Melemparkan Lembing	32
Gambar 2.9 Pelepasan Lembing	33
Gambar 2.10 Sikap Badan Setelah Melempar Lembing.....	34
Gambar 2.11 Spesifikasi Lembing Standar	36
Gambar 2.12 Spesifikasi Lembing Putra	36
Gambar 2.13 Spesifikasi Lembing Putri	37
Gambar 2.14 Lembing Modifikasi	37
Gambar 2.15 Lintasan Lembing	38
Gambar 3.1 Desain Penelitian	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Varians.....	56
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Distribusi Normal	57
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas	56
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Belajar Lempar Lembing	69
Lampiran 2 Hasil Tes Awal dan Akhir Lempar Lembing	68
Lampiran 3 Penghitungan Rata-Rata Standar Deviasi, Dan Varians Tes Awal.....	70
Lampiran 4 Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, Dan Varians Tes Akhir	71
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	72
Lampiran 6 Daftar Tabel Statistik	73
Lampiran 7 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	81
Lampiran 8 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian	82
Lampiran 9 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	83
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 11 Riwayat Hidup	89